

## Stage de 2 jours

Le stage s'organise autour d'expérimentations sonores.

Ainsi, petit à petit, vous apprendrez :

- A vous préparer à vivre l'expérience
- A entrer en expansion de conscience et à revenir
- A ancrer et utiliser cette expérience dans votre vie quotidienne
- A discerner les différents états de conscience, et ce qu'ils représentent.

Le matériel est fourni.

Tarif : 200 €

Des stages sont organisés dans toute la France.

Cette formation n'est pas une thérapie de groupe, et ne diffuse aucune croyance religieuse ni politique.

Après une formation universitaire (Maîtrise de droit, IAE Aix-en-Provence), **Valérie Pont** a travaillé pendant 17 ans dans les ressources humaines tant en France qu'à l'étranger.

En 2000, des événements de vie l'amènent à modifier profondément ses valeurs. Elle s'oriente alors vers une activité thérapeutique et se forme au shiatsu à l'Institut Français de Shiatsu, à la réflexologie et à d'autres médecines traditionnelles. Dans le même temps, elle commence à pratiquer le yoga, la méditation et à se former aux différentes formes d'expansion de conscience, tant en France qu'aux Etats-Unis (The Monroe Institute).

Elle anime des ateliers et stages d'initiation aux différentes formes de méditation et d'expansion de conscience ainsi que des ateliers de Do In.

Valérie Pont : 06.72.56.03.90

E. Cornibert : 06.15.47.98.08

[contact@shiatsureflexologie.fr](mailto:contact@shiatsureflexologie.fr)

# Week-end «Expansion de conscience»

Elever son niveau de conscience,  
S'ouvrir à d'autres plans,  
S'EXPANDRE...



Deux jours pour se découvrir !

A Montpellier, 23-24 mars 2019

## Les données scientifiques :

Les ondes de notre cerveau peuvent être mesurées grâce à un électroencéphalogramme.

Ces ondes cérébrales traduisent l'état de notre conscience à un moment t:

Onde gamma : activité mentale intense (25 Hz à 65 Hz),

Onde bêta : éveil et activité courante (13 à 25 Hz),

Onde alpha : relaxation légère état de calme (8 à 13 Hz),

Onde thêta : relaxation et méditation profonde (4 à 8 Hz),

Onde delta : sommeil profond sans rêve et perte de la notion du temps (0.5 à 4 Hz).

## La technique développée par The Monroe Institute :

Par un mouvement naturel, les hémisphères cérébraux se synchronisent lorsqu'ils perçoivent une différence de fréquence entre l'oreille droite et l'oreille gauche. Il en résulte une fréquence propre qui correspond à une onde alpha, bêta etc, et induit un état particulier de la conscience.

The Monroe Institute a donc développé ce processus d'expérimentation sonore.

L'objectif est de faciliter l'accès au plus grand nombre à des états méditatifs profonds.

## La technique MONROE permet l'évaluation de l'état de conscience

The Monroe Institute a répertorié des états de conscience nommés Focus, qu'on peut évoquer rapidement:

- C1 - Conscience ordinaire
- F10 - Corps endormi, esprit éveillé
- F12 - Corps endormi, esprit éveillé avec une légère expansion
- F15 - Modification de la notion du temps
- F21 - Accès à d'autres formes d'énergie.

La connaissance de ces focus permet de prendre conscience plus finement de nos zones de lumière et d'ombre, par la facilité ou la difficulté à accéder à certains états.

## A quoi ça sert ?

Accéder à d'autres plans de conscience

Explorer sa psyché

Elargir le champ des sensations corporelles

Développer sa créativité

Vivre des expériences inédites

Accéder à d'autres formes d'énergie

## Et, plus pratiquement...

Répondre à des questions personnelles et faire des choix

Résoudre des problèmes, accéder à des changements de vie,

Inventer de nouvelles solutions,

**En toute sécurité !**